

**MĂSURI DE PREVENIRE
PENTRU PERIOADELE CANICULARE
- POPULAȚIE -**

Recomandări privind protecția populației pe timpul caniculei:

- **Deplasările** sunt recomandate în primele ore ale dimineții sau seara, pe cât posibil prin zone umbrite, alternând deplasarea cu repausul, în spații dotate cu aer condiționat (magazine, spații publice);
- **Evitați aglomerațiile, expunerea la soare, efortul fizic intens** între orele 11.00-18.00;
- **Purtați haine lejere**, subțiri, deschise la culoare, pălării și ochelari de soare;
- **Beți 1,5-2 litri de lichide pe zi**, nu prea reci, apă, sucuri naturale din fructe și ceaiuri călduțe (soc, mușețel, urzici);
- **Mâncați fructe și legume** (pepene, prune, roșii) sau **iaurt** (echivalentul unui pahar cu apă); mâncați echilibrat și variați insistând pe produsele cu valoare calorică mică;
- **Evitați băuturile ce conțin cofeină** (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucurile carbogazoase) în cantitate mare;
- **Evitați alimentele cu un conținut sporit de grăsimi**, în special de origine animală;
- **Nu consumați alcool** – vă deshidratează și vă transformă într-o potențială victimă a caniculei;
- **Mențineți legătura cu persoanele în vârstă** (rude, vecini, persoane cu dizabilități), interesându-vă de starea de sănătate a acestora și oferiți-le asistență ori de câte ori au nevoie;
- **Nu lăsați copiii/animalele de companie singuri/singure** în autoturisme;
- **Cereți sfatul medicului de familie** la cel mai mic semn de suferință, manifestat de dumneavoastră sau copilul dumneavoastră;
- **Persoanele care suferă de diferite afecțiuni își vor continua tratamentul**, conform indicațiilor medicului. Este foarte util ca în perioada caniculară să se consulte medicul curant, în vederea adaptării schemei terapeutice la condițiile existente;
- Pentru ameliorarea condițiilor la locul de muncă se va reduce intensitatea și ritmului activităților fizice, se va **alterna efortul dinamic cu cel static și alternarea perioadelor de lucru cu perioadele de repaus**, în locuri umbrite ori ventilate corespunzător.

se execută numai după obținerea permisului de lucru cu focul prin grija primarului de către șeful serviciului voluntar pentru situații de urgență sau persoana desemnată în acest sens;

- Arderea resturilor vegetale, gunoaielor, deșeurilor și a altor materiale combustibile se face în locuri special amenajate sau pe terenuri pregătite. Personalul serviciului voluntar va urmări supravegherea arderilor și vor asigura măsuri locale de intervenție rapidă;
- În perioadele de caniculă și secetă prelungită arderea miriștii, a vegetației uscate și a resturilor vegetale este interzisă;
- Înainte de începerea lucrărilor de incendiere a miriștilor se va transmite obligatoriu la Inspectoratul pentru Situații de Urgență Vrancea și Comisariatul Județean Vrancea al Gărzii Naționale de Mediu - data, intervalul orar și locul în care se intenționează să se facă aceste lucrări;
- Prin componenta preventivă a S.V.S.U. se execută controale privind respectarea de către persoanele fizice și juridice a legislației referitoare la arderile de miriști, vegetație uscată, resturi vegetale;
- Prin C.L.S.U./S.V.S.U. primarii vor asigura dotările și personalul necesar pentru stingerea incendiilor de miriști, vegetație uscată și resturi vegetale și doar în situații de pericol justificat privind extinderea flăcărilor aceștia vor solicita sprijinul serviciilor profesioniste pentru situații de urgență;
- În vederea prevenirii și limitării situațiilor de urgență care pot fi generate de arderile necontrolate, comitetele locale pentru situații de urgență vor stabili măsuri și acțiuni specifice pentru gestionarea și păstrarea unui flux informațional permanent cu I.S.U. Vrancea;
- Zona de siguranță a drumurilor naționale și județene, a căii ferate se curăță obligatoriu de vegetația uscată și resturile vegetale de către administratorii acestora și, după caz, de proprietarii de drept ai terenurilor.

Totodată, vă atașăm alăturat *Anexa nr. 1 – Măsuri de prevenire (pentru populație) în perioadele caniculare și Anexa nr. 2 – Măsuri de prevenire a incendiilor pentru perioadele caniculare.*

Asigurându-vă de întreaga sollicitudine,

**PREȘEDINTELE COMITETULUI JUDEȚEAN PENTRU
SITUAȚII DE URGENȚĂ VRANCEA
PREFECT**

IORGA Marius - Eusebiu



Pag. 3 din 3